

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 9

Гатченко Елена
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Гатченко Елена
Александровна

Гатченко Е.А.

МЕНЮ НА 22.01.2025г

	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		белки		жиры		углеводы	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак										
Оладьи со сгущенным молоком	80	60	69,5	52,13	4,73	3,55	4,23	3,17	2,71	2,03
Батон	30	25	73,4	61,16	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18
Масло сливочное	5	5	31,3	31,3	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06
Чай с сахаром	200	180	55,6	50,09	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96
Обед										
Суп перловый	250	150	180,5	160,1	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1
Ленивые голубцы	80	60	98,4	73,8	8,8	6,6	2,4	1,8	9,6	7,2
Макароны с маслом	120	90	115,08	92	4,71	3,77	4,86	3,89	18,35	14,68
Хлеб пшеничный	30	10	48,93	24,47	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,87
Хлеб ржано- пшеничный	20	15	99,18	79,34	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65
Компот из сухофруктов	180	180	136	136	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6
Полдник										
Ряженка	200	150	101,43	84,53	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12
Пряник	10	10	105,3	65,45	5,5	3,5	2,5	2,1	25,5	20,8
Ужин										
Молочно рисовая каша с маслом	250	200	230,3	201,5	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1
Хлеб йодированный	25	20	48,93	48,93	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75
Какао с молоком	200	180	195,5	180,4	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5
	1970	1565	1795,05	1520,98	67,6	55,75	63,69	53,94	249,05	211,01